ANUNȚURI



• Înainte de Postul Adormirii Maicii Domnului, a doua fetiță a familiei Alin și Ioana Barbura, prunca **Ziana-Rusalia** a primit botezul creștin. Ne bucurăm că obștea sporește prin suflete nevinovate, ca cele din fotografiile din dreapta.

„De nu vă veți întoarce și nu veți fi precum pruncii, nu veți intra în împărăția cerurilor."

• Iată că și în această săptămână a mai adormit cineva din Bisericuță: este vorba de sora **Maria Păștinaru**, care și-a dus cu demnitate boala. A fost profesoară de biologie, o vreme predând și la Seminarul Teologic. Prezență discretă, dar constantă la slujbe, a plecat să se alăture fiicei mult dorite Carmen, adormită acum 12 ani. Dumnezeu să o ierte!

• Duminica trecută ne-am bucurat de împreuna-slujire a unor părinți dragi (*foto*) sau pe care acum i-am cunoscut: pr. Marcel de la Bârsana (o vreme în Scoția), pr. Mihail de la Macedonia Română și pr. Ioan Tihon, fratele Aurorei-Agapia, adormită, venit să-i ducă trupul la Bănceni, în Bucovina ucraineană!

ȘTIRI

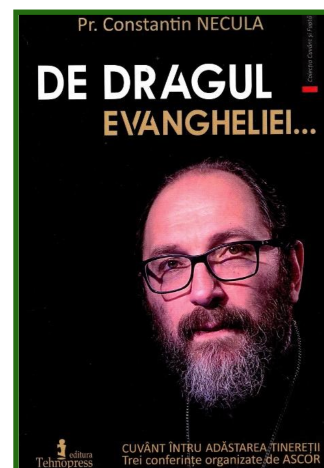


• Părintele Liviu Burlacu este coordonatorul unui **centru destinat terapiei dependențelor**, unde se pot schimba în bine viețile oamenilor afectați de adicții. Centrul „Izvorul Tămăduirii" este dedicat tratamentului dependențelor de alcool și alte droguri și funcționează în localitatea băcăuană Bogdan Vodă din anul 2019. „În jur de cinci ședințe zilnice de terapie cu specialiștii centrului – psihologi, adictologi, psihiatri – are în program fiecare beneficiar. După 7-8 săptămâni de ședere, oamenii pleacă de aici ca oameni liberi, capabili să-și înfrunte demonii și să ducă un alt fel de viață". (*sursa: basilica.ro)*

• Preasfințitul Părinte Sofronie, Episcopul Oradiei, a efectuat o vizită la șantierul **Centrului de recuperare pentru copii cu dizabilități neuromotorii** „Sfântul Nectarie" din satul Cihei, comuna bihoreană Sânmartin – amplul proiect coordonat de fostul fotbalist Mihai Neșu prin intermediul fundației caritabile care-i poartă numele. Construcția lăcașului se apropie de finalizare. Biserica va avea hramurile „Buna Vestire" și „Sfântul Ierarh Ioan de Shanghai și San Francisco". (*sursa: basilica.ro)*

LIBRĂRIA LOGOS ne recomandă

Pr. Constantin Necula
De dragul Evangheliei...



Newton, după descoperirea importantelor legi de mecanică cerească, afirma: Am reușit să văd mai departe decât alți oameni, pentru că am stat pe umerii unor uriași, constatare ce ar putea rezuma, la fel de bine traseul convertirii la Ortodoxie a multor tineri... Cine sunt totuși uriașii? Ați ghicit: profeții, apostolii, mucenicii, sfinții părinți, nevoitorii și toți cei care din veac au bineplăcut Domnului! Ei și faptele lor! Credința și nădejdea și dragostea lor! Toți și toate, unite și aduse ca ofrandă la Liturghia cosmiăa. Ale Sale dintru ale Sale...

Așteptăm întrebările, sugestiile și eventualele colaborări pe adresa revista.maximina@gmail.com sau la tel. 0734.194.372. Mulțumim tuturor pentru rugăciuni și ajutor financiar.

Numărul 27 (XCV) 31 iulie 2022



MaxiMina

Foaie ortodoxă pentru suflet





„Grija noastră pentru felul în care ne vor percepe ceilalți ...ne slăbește capacitatea de a rezista păcatului."

IEȘIREA din jocul duplicității

Cred că cea mai mare ispită a creștinului de azi este **duplicitatea**.

Noi vrem să fim și creștini, dar și să trăim bine și confortabil în lumea de azi. Iar aceasta duce la o tensiune în interiorul nostru. Știm ce am primit, știm că vrem să trăim creștinește cu adevărat. Dar în același timp avem în noi o teamă că poate e adevărat ce spune lumea în privința multor lucruri.

Cred că termenul psihologic pentru această duplicitate este disonanță cognitivă. Am vrea să fim bine în ambele privințe, și cu Dumnezeu, și cu lumea, și nu știm cum să le păstrăm pe amândouă în viața noastră. Iar compromisul care apare inevitabil va privi credința noastră sau părțile din ea care nu sunt corespunzătoare vieții în lumea de azi.

În această situație, cred că **mărturia nebunilor pentru Hristos este foarte importantă pentru noi, creștinii din prezent**. Și aici am în vedere în primul rând pe acei nebuni care au făcut lucruri ce păreau de-a dreptul scandaloase pentru cei din vremea lor. Ei mergeau în

Sf. Rege Oswald al Northumbriei
† 5 august 642



Tinerețea i-a fost petrecută în pribegie, ca fiu de rege ucis de rivali. S-a aflat mereu sub acoperământul Sfântului Columba de la Iona, iar când s-a întors în locurile natale, să-și ia tronul de drept, sfântul i-a apărut acoperind cu o mantie întreg câmpul de bătălie. Oswald a făcut o cruce din lemn ca semn al trupelor sale și i-a învins pe vrăjmașii păgâni. Deși o bună parte din englezi erau păgâni, alături de soția sa, Ethelburga, Oswald a răspândit credința în tot regatul său. Este socotit unul dintre regii misionari ai britanicilor

bordeluri și rămâneau neîntinați tocmai datorită vieții lor de nebuni afierosită astfel lui Dumnezeu. Noi, creștinii ortodocși obișnuiți de azi, dacă am face aceasta, am cădea imediat în păcat.

Noi, cei de azi, suntem adânc înrădăcinați în lumea de păcat în care trăim și ne lipsește disprețul arătat lumii de către nebunii pentru Hristos. **Grija noastră pentru felul în care ne vor percepe ceilalți ne pune într-o postură periculoasă**. Mai mult, pur și simplu ne slăbește capacitatea de a rezista păcatului.

Până la urmă totul se reduce la ce a zis Hristos: *„nu puteți să slujiți lui Dumnezeu și lui mamona"* și *„cel ce nu-și poartă crucea sa și nu vine după Mine nu poate să fie ucenicul Meu"*.

Așadar iubirea față de lume înseamnă ură față de Dumnezeu.

Iar ca să depășim această duplicitate, trebuie să avem ca model pe nebunii pentru Hristos. Să ne dorim nepăsarea lor față de ce cred ceilalți despre ei și dorința de a face întru totul voia lui Dumnezeu. Dârzenia lor de a sluji deplin lui Dumnezeu, deși în mijlocul noroiului atâtor ispite, le-a dat putere să reziste, fără să fie vătămați. Iar Dumnezeu i-a apărat de orice rău li s-ar fi putut întâmpla și de care noi, cei slabi de azi, ne temem.

Să ne dorim să putem duce în același chip cu nebunii pentru Hristos, care e chipul de pe Cruce al Mântuitorului, toate ocările, disprețul, presiunile la care ne supun zi de zi cei din familie, de la lucru sau din societate.

Dacă ne pasă mai mult de propria reputație în ochii celorlalți, nu cred că vom putea rămâne creștini cu adevărat în lumea de azi. Acest lucru nu mai e posibil de o vreme încoace. Poate în trecut era cu putință, atunci când lumea era mai creștină. Atunci puteai să duci o viață respectabilă în afară și să împlinești într-o anumită măsură poruncile Evangheliei. Dar în societatea de azi, să nu ne înșelăm că mai putem trăi această viață dublă!

Ieromonah Gavriil, Mănăstirea Sf. Cruce, Wayne, SUA

Anahoretă

Ier. Daniil Sandu Tudor



Mă închid ca floarea peste noapte
Sub petala gândului greu.
Mă îmbăt în lăuntrice șoapte
Din mirul Dumnezeului meu.
Bob de rouă, rugăciunea în mine,
Joacă uimitoarea luminare:

Mic sicriu cu oglinzile depline,
Mă repetă în larg de-alinare.
N-am nimic din păgânul Narcis
În tăgada ce o țin pentru Rest.
Cu nădejdea învierii din vis
Din smerenii viețuiesc fără gest.

zică. El nu cunoștea copii, și, fiind la început în Germania, trebuia să învețe limba. Așa am ajuns la această grădiniță. Lui i-a plăcut foarte mult, iar la 5 ani a descoperit pianul și și-a dorit să învețe. La 6 ani și-a dorit vioară. Eu i-am spus că e mai greu, dar el s-a ambiționat și a continuat cu amândouă instrumentele până a terminat liceul. Acum nu mai are atâta timp să cânte, fiind la facultate. Nicolae, văzând pe fratele lui, deja la 3 ani a apăsat pe clapele pianului și la fel a fost atras și de vioară. Nu i-am forțat, ci ei pur și simplu fac din plăcere și de bunăvoie. **Muzica este o relaxare, e bucuria lor**.

Nu au avut parte de ironiile colegilor, ci mai degrabă aceia au fost invidioși să-i vadă că sunt talentați și știu să cânte atât de bine. Aici, muzica clasică și arta sunt foarte bine văzute, nemții le iubesc, profesorii sunt impresionați când văd un copil care cântă la un instrument. Părinții de aici pun mare accent pe instrumente, chiar dacă nu e vorba întotdeauna de talent.

Cum ai reușit să îi ții aproape de țară (căci amândoi băieții știu limba română)? Ce înseamnă pentru ei România?

Copiii mei iubesc România, se simt acasă acolo. Eu nu am făcut nimic pentru aceasta. **Prin simplul fapt că eu îmi iubesc țara, ei s-au născut cu dragostea de țară.** Eu nu am plecat din România pentru că nu am iubit-o. Așa a fost întâmplarea și poate voia lui Dumnezeu. Tot timpul le-am vorbit cu dragoste despre România, dar nu m-am ferit să le arăt și părțile negative ale țării sau ce trebuie corectat. În clasa a IV-a, Simion a trebuit să facă un referat despre un compozitor, și a ales un compozitor român, pe Ciprian Porumbescu. La fel și băiatul cel mic a scris despre monumente ale României. Deci ei, dacă au de ales, aleg să vorbească despre România. Oriunde i-aș duce în lume nu sunt fericiți ca atunci când venim în România. **Pentru ei, România este acasă. Acolo se odihnesc ei sufletește** și eu dau slavă lui Dumnezeu că este așa.

Te rugăm să ne trimiți un gând, în primul rând mamelor de băieți adolescenți, dar și tuturor fraților.

Mamele să fie cu multă dragoste, cu foarte multă atenție. Băieții sunt foarte sensibili, uneori chiar mai sensibili decât fetele, dar nu-și arată sensibilitatea. Pentru ei, noi, mamele, suntem foarte importante. Uneori mai importante decât tații. Ei ne văd și ne adoră, de aceea trebuie să avem grijă să nu-i rănim. Să fim foarte înțelegătoare, iubitoare și cu grijă. Să ne facem timp să-i ascultă, să le ascultăm problemele și să nu-i judecăm sau criticăm imediat. Iar dacă uneori greșesc, să-i încurajăm chiar și atunci (sau mai ales atunci). Greșelile aparțin vieții și ei se maturizează, se dezvoltă. Uneori e nevoie de greșeli, căci altfel ei nu învață să cadă, să se ridice și să devină puternici.

Cred că noi, mamele, suntem foarte disperate în perioada adolescentină a băieților noștri. Avem impresia că această perioadă este ceva peste puterile noastre. **Ne este prea mult frică de adolescența copiilor noștri!** Și nu este voie să ne fie frică! Și mie mi-a fost teamă și de multe ori nu am reacționat pozitiv din cauza fricii că nu fac bine, că îi voi



pierde. Abaterile lor din perioada aceasta nu trebuie să ne facă să intrăm în panică. Chiar și atunci trebuie să le oferim dragostea noastră, înțelegerea. Să încercăm să înțelegem de ce se abat.

Toate trebuie construite cu grijă de când copiii sunt mici. Trebuie să avem grijă în privința autorității noastre. De multe ori e o autoritate „comunistă", iar nu a dragostei. Un mare psiholog spunea că **autoritatea mamei trebuie să fie dragostea**. Copilul trebuie să asculte din respect pentru mamă. Dacă nu reușim să formăm legătura de respect de când sunt mici, ci îi vom sili să ne asculte doar de frică, ei ne vor asculta doar până la vârsta la care se vor putea impune. Odată ajunși la adolescență, ei se vor răzvrăti și tot ce le-a fost interzis până la vârsta aceea, va fi făcut în anii următori.

Copilul trebuie lăsat să crească liber și duhovnicește, și psihic, și trupește, dar nu într-un mod negativ. Trebuie supravegheat, trebuie vorbit cu el, trebuie formată o legătură de încredere. Copilului să nu-i fie frică să spună greșelile făcute sau gândurile pe care le are. Să poată vorbi deschis cu noi, să ceară un sfat. Și chiar când nu vom ști să-l povățuim, să ne rugăm la Dumnezeu. Mi s-a întâmplat de multe ori să nu știu ce să le spun sau cum să reacționez și atunci am strigat la Maica Domnului să intervină pentru mine. Și atunci când eu am tăcut și L-am lăsat pe Dumnezeu să lucreze, s-au întâmplat foarte multe minuni, iar lucrurile s-au rezolvat peste așteptările mele.

Un cuvânt pentru frații de la Bisericuță? Să fie la fel de iubitori, pentru că **pe mine dragostea m-a atras acolo la Biserică, în primul rând.** Să fie sinceri unul cu altul, îngăduitori, uniți. E foarte important ca măcar noi, cei din Biserică, să fim uniți. Vedem că peste tot este destrămare. Iar cu noi înșine să fim sinceri și corecți. Cei care vor veni acolo și vor vedea toată dragostea și odihna aceasta se vor opri și vor zice că într-adevăr acolo este Dumnezeu și nu vor vrea să mai plece.

Acesta este motivul pentru care ne aflăm în Biserică: să ne apropiem unul de altul și să ne unim cu dragoste sfântă și curată, să ne fim sprijin unul altuia cu sinceritate și, cum zicea un Sfânt Părinte, **când noi vom fi lumină, când vom avea duhul dragostei, ceilalți vor veni după noi, fără să mai trebuiască să facem ceva**.

Ne dorim ca **legătura aceasta să se transmită copiilor și nepoților**. E important ce construim, ce lăsăm în urma noastră. Pentru că altfel, copiii noștri vor fugi de acolo, iar copiii copiilor noștri nici nu vor mai ști de locul acesta sau de Dumnezeu. Noi suntem o familie mai mare în Biserică și trebuie să avem grijă să funcționeze. Și nu va funcționa dacă noi nu vom lucra încontinuu la aceasta, să crească dragostea, sinceritate și legătura sfântă dintre noi.

Să fie frații bucuroși și să știe că îi iubesc foarte mult. Le mulțumesc că mă țin în rugăciunile lor!

Mulțumim și noi și vă așteptăm în țară și la Bisericuță.

Interviul săptămânii



O inimă caldă într-o lume de gheață

Mariana, o parte dintre noi te știm, văzându-te de la an la an, venind din Germania cu copiii la biserică, mai ales vara. Și mai știm că cei doi băieți, Simion (20 de ani) și Nicolae (12 ani), sunt pianiști talentați.

De unde dragostea de Biserică și de artă din sufletul tău, transmisă copiilor?

Dragostea de Biserică am avut-o în suflet de mic copil. Am fost 4 frați și bunica ne trezea în fiecare duminică să ne ducă la biserică. Mie îmi plăcea foarte mult. Tot bunica ne-a învățat Tatăl nostru și Îngerașul. **Biserica a fost refugiul meu din copilăria nu foarte ușoară**. Mă rugam lui Dumnezeu să mă ajute în toate greutățile, deși nu înțelegeam prea multe. Dar sufletul meu naiv de copil credea în ce spunea bunica: *Dumnezeu poate face totul.* Bunica ne-a învățat să ne facem semnul Sf. Cruci oriunde mergem și noi o ascultam, fiind siguri că ne va ajuta. Când am avut 8 ani mi-am dorit să merg la mănăstire, căci aveam o mătușă la Agapia. Din păcate, nu am ajuns acolo. Alta a fost lucrarea lui Dumnezeu. Însă mănăstirile și maicile m-au impresionat întotdeauna.

Iar în ce privește arta, mi-a plăcut să desenez, să cânt în cor la școală și la biserică, să joc în piese de teatru. Din neam avem mai mulți care cântă la instrumente sau vocal, deci se trage din familie.

Trăiți în Germania cea rece. Este într-adevăr frig duhovnicește?

Da, este frig mai ales duhovnicește. Oamenii sunt lipsiți de credință, iar puținii creștini sunt bătrânii legați oarecum de biserică și cu frică de Dumnezeu. Aș putea spune că oamenii de aici nu trăiesc duhovnicește deloc, pentru că se bazează foarte mult pe rațiune și conștiință. Se rezumă la fapte bune, dar fără Dumnezeu. Se simte și în aer, și în oameni că lipsește Dumnezeu din viața de aici. Totuși, am găsit și oameni cu suflet bun, care arată milă, sunt săritori, sunt corecți, dar nu duhovnicește. Ceea ce îi interesează este să nu aibă fapte rele pe conștiință.

Este greu să fii creștin în Germania de azi?

Da, într-adevăr, și mai ales e greu să fii creștin ortodox. Noi, ca ortodocși, înțelegem altfel prezența lui Dumnezeu în viața noastră, trăim altfel. În schimb, **aici aproape nu mai este prezent Dumnezeu în viața oamenilor**. El este dat la o parte și nu are loc, oamenii nu și-L doresc. Atâta timp cât le este bine financiar, consideră că au totul. Pentru mine a fost greu să-mi trăiesc credința aici. A fost o luptă și încă este.

Soțul tău are origine turcă, deci e musulman. Cum ai reușit nu doar să -i botezi pe băieți, ci mai ales să-i ții în Biserică până acum?

A fost greu să botez copiii și să-i țin în Biserică. Au fost foarte multe lupte. Multe datorez părintelui meu duhovnic Ștefan, care m-a ținut prin rugăciunile sfinției sale. Și cu sfaturi, dar mai ales cu rugăciunea, căci am știut că este cineva acolo, care nu mă lasă singură. Așa am putut să fac față tuturor încercărilor. Mi-e greu să le redau, ar trebui să scriu o carte în privința aceasta.

Am luptat din toate punctele de vedere. Am luptat pentru prima icoană, am luptat pentru orice lucru pe care l-am făcut. Dar mila lui Dumnezeu a fost mare, căci El și Maica Sa mi-au sărit mereu în ajutor. Fără El nu aș fi reușit nimic. Am strigat tot timpul la Maica Domnului, și în ce privește educația copiilor, și pentru a-i ține în credință (mai ales că biserica e departe de noi, facem 2 ore să ajungem acolo). Când erau copiii mici, mi-era foarte greu, tot timpul trebuia să mă rog de soțul meu să mă ducă și de multe ori mă duceam cu trenul. Uneori nu ajungeam din cauza transportului. Azi mă întreb și eu cum am făcut față, pentru că nu-mi vine să cred că au trecut atâția ani în care nu am avut alt ajutor decât mila lui Dumnezeu. *(aici cuvintele se împletesc cu multe lacrimi)* Mă gândesc acum cât de cuminți și ascultători au fost copiii, cât de răbdători pe drum și în biserică... Slavă lui Dumnezeu! Cuvântul cel mai potrivit este acesta: **numai mila lui Dumnezeu!**

Într-o lume superficială, băieții tăi cântă la pian și încă bine. A fost dorința ta să învețe să cânte sau a lor? Nu au avut de înfruntat ironiile colegilor sau ale altora pentru că sunt iubitori de artă?

Băieții mei cântă la pian de mici, Simion de la 5 ani și jumătate. Eu l-am dat la o grădiniță specializată pe mu-

Sfinții în copilărie



Piatra de încercare din copilăria Sfântului Paisie

Copilul Arsenie (viitorul Sf. Paisie Aghioritul) nu-și mai amintea de satul său natal din Asia Mică, nici de nașul său de botez, Sf. Arsenie Capadocianul. Însă părinții au avut grijă ca pe tot parcursul copilăriei să-i spună despre dragostea, sfaturile și îndemnurile duhovnicului lor, despre viața lui minunată și bineplăcută lui Dumnezeu.

Astfel, copilul creștea în duhul nașului său. El s-a simțit dintotdeauna legat de Sf. Arsenie și îmbrăcat în grija și dragostea sa, chiar dacă nu mai era în această lume. Pe parcursul anilor, descoperind natura din preajma noului lor sat, copilul Arsenie L-a descoperit tot mai mult și pe Dumnezeu, întărindu-se astfel în credință. El știa fără tăgadă că Dumnezeu i-a făcut pe el, pe părinții lui și pe toți oamenii, ca și toată lumea frumoasă în care trăiau.

Iar sămânța nașului său a rodit de timpuriu. La 11 ani, Arsenie deja postea ca un matur, citea viețile sfinților și mergea la privegheri. Se hotărâse să se facă monah.

Însă, așa cum se întâmplă adeseori cu cei care sunt altfel decât cei de lângă ei, sătenii nu l-au înțeles pe copil. Îl batjocoreau că e piele și os din cauza posturilor. Până și fratele său se plângea că nu poate dormi din cauza lui Arsenie care citea până noaptea târziu, și i-a ascuns cărțile. Copiii râdeau de el și-l considerau ciudat, cu chipul său deja monahal.

Însă Arsenie era întărit în credință și nu a lăsat ca aceste vorbe să-i intre în inimă. Trăia în continuare în pace cu toți, postind, rugându-se, citind și căutându-L pe Dumnezeu în singurătatea naturii.

Însă cel viclean nu dormea. El a pregătit copilului o lovitură care se dorea capitală.

Arsenie creștea în înțelepciune și era dornic să afle și să învețe mai multe de la cei mai școliți decât el. Într-o zi, Costa, colegul de liceu al fratelui său și-a pus în gând să distrugă credința copilărească a lui Arsenie în Dumnezeu Care a făcut omul, iar apoi S-a făcut El însuși om. El i-a spus lui Arsenie că adevărata cunoaștere o dă știința, iar lumea se conduce după propriile legi științifice, iar nu după legile lui Dumnezeu. Costa i-a arătat apoi lui Arsenie caietele sale de școală în care scria toate acestea.

Arsenie nu mai auzise despre așa ceva până atunci. A început să-i pună lui Costa multe întrebări, iar acela a răspuns științific și plin de încredere. Capul lui Arsenie se învârtea după acest tir de răspunsuri. Iar la urmă, Costa a declarat că Hristos este doar un om, bun, dar om.

Arsenie era șocat, nedumerit, rănit. Primul său impuls a fost să fugă cât mai repede, departe de acel băiat. Nu s-a oprit decât în liniștea pădurii, plângând cu amar. Apoi a văzut acolo mica biserică părăsită a Sf. Varvara.

A intrat în ea și o rază de lumină firavă i-a descoperit chipul din icoană al Mântuitorului. Copilul a început să-I spună tot ce era în inima lui, tot greul și nelămurirea de după discuția cu Costa. Apoi a început să se roage să-i trimită Dumnezeu semn că liceanul nu avea dreptate, că Dumnezeu există și că Hristos este Dumnezeu adevărat și om adevărat.

Au urmat metaniile, sute și sute, până nu și-a mai simțit trupul de durere. Anii de postire, rugăciune și citire îl făcuseră puternic și disciplinat. S-a rugat toată noaptea. Dar nu a primit niciun semn.

Spre dimineață a ieșit din biserică obosit și plin de răni. Și atunci a înțeles că nu va putea niciodată să nu-L mai iubească pe Hristos pe Care Îl cunoștea atât de bine.

Deodată, bisericuța din fața sa a fost inundată de lumină. Arsenie era nemișcat. Apoi L-a zărit pe Însuși Hristos, cu Evanghelia în mână. Părea că iese din icoană, plin de lumină. Copilul L-a auzit spunând: *„Eu sunt Învierea și Viața. Cel ce crede în Mine, chiar de va muri, viu va fi."*

Când vorbea despre această întâmplare, Sf. Paisie nu spunea cât timp a ținut vedenia, dar mărturisea că a fost cuprins de o bucurie și pace negrăite. Îndoiala a dispărut într-o clipă, iar el și-a continuat drumul spre sfințenie...

Sf. Paisie, cel care a dus greul împotrivirilor din copilărie, să mijlocească pentru întărirea sau întoarcerea copiilor noștri la Dumnezeu!



Vestimentația creștină
ÎN LUMEA DE AZI (5)

Preot Ștefan

Așadar, cum se îmbracă un creștin? Chiar nu contează forma? De fapt, într-o lume a lui Dumnezeu, a normalității, forma exprimă fondul. **Un creștin trebuie să vorbească celor din jur și prin haine**. Hainele nu dau tonul, însă vorbesc despre om. Iar felul în care se îmbracă îi afectează nu doar sufletul său, ci și pe al altora.

Am fost odată la o sfeștanie în casa unor tineri din Atena și mi-au arătat poze de la nunta lor pe care o făcuseră în România. Am încremenit când am văzut cum era îmbrăcat preotul: nu avea reverendă, ci haine civile, peste care își pusese patrafirul, că era cald... Așadar, nu contează forma? Nu contează forma slujbei, ci doar să zică un cuvânt, acolo, și e destul?

Nu trebuie să fim formaliști, dar trebuie să așezăm forma acolo unde este necesar să stea. Iar vestimentația tocmai asta face: acoperă și exprimă forma trupului nostru.

Când vine un tânăr la mine să-mi spună că a avut vis desfrânat, îl întreb ce a făcut cu o zi-două înainte și de multe ori îmi spune că s-a uitat necuviincios la formele care i-au căzut sub privire, ori la televizor, ori în oraș. Și acestea l-au stârnit, iar stârnirea se poate transforma în vis desfrânat, în malahie, în curvie.

Așadar, contează foarte mult cum ne îmbrăcăm.

O altă mare problemă pe care o au creștinii este **mersul la mare în concedii**. Pentru că aceasta a devenit, din vremea comunismului, o parte obligatorie a concediului oricărui om. De ce trebuie să mergem an de an la mare? Numai pentru că așa fac ceilalți și e la modă? Dar omul poate trăi și fără mare. Unii ar spune că e bine pentru sănătate, că aerul de mare este foarte bun. Fie, dar dacă trebuie să mergem la mare, atunci să vedem de ce ne lovim în acel loc, noi, creștinii.

Au venit destui la mine să ceară blagoslovenie să meargă la mare, dar nu le-am dat oricum. Sigur, nu putem avea o atitudine sectară, care este atitudinea extremelor: ca să nu cădem în beție, nu mai bem niciodată vin. Am putea să zicem și noi la fel: nu mai mergem la mare! Dar atenție să nu devenim ca fariseul acela care zicea: Îți mulțumesc, Doamne, că eu nu sunt ca aceia care merg la mare! Deci, să lăsăm deoparte extremele și să vedem care este cadrul creștin în care se poate merge la mare. Căci Dumnezeu a făcut mările și oceanele și bucuria de a te scălda. Însă cum și unde?

Motorul tuturor virtuților este smerenia. Dacă vrem să creștem în dragoste și nu avem ca motor de propulsare smerenia, atunci când agonisim un pic de dragoste ajungem să ne mândrim câtă dragoste avem. Smerenia e cea care ne aduce cu picioarele pe pământ, prin ea ne dăm seama că noi nu putem nimic, ci Dumnezeu e cel care face toate cu putință. **Iar elicea motorului smereniei este discernământul**, deosebirea duhurilor: cât și cum?

Cineva ar putea zice: noi vom merge la mare și vom sta îmbrăcați în mijlocul celor de la plajă sau parțial îmbrăcați, să nu stârnim, dar și să fim oarecum acoperiți! Problema nu este doar să nu stârnești tu prin goliciunea pe care o expui privirilor, ci și să nu te expui tu la goliciunea celorlalți.

Prin mersul la mare necreștin s-au dărâmat mai multe cadre creștine. Unul dintre ele este rușinea. **Oamenii nu mai au nicio rușine să se dezbrace**. Iar argumentul este unul foarte democratic: așa face toată lumea. Dar noi suntem toată lumea? Nu, ci noi suntem creștini, pentru noi S-a jertfit Hristos și ne împărtășim cu Trupul și Sângele Său. Și mai este un argument – medical: trebuie să ne vadă soarele, să asimilăm vitamine. Dacă mai are o brumă de credință, orice om se va întreba în adâncul sufletului său: este întru totul bine ce fac aici?

Omul creștin nu se poate purta în două feluri: acasă creștinește, iar în concediu altfel. Oare acolo sunt alți ochi sau nu sunt ochi deloc? De ce aici ne e rușine, iar în concediu nu? Cum de ne permitem să ne descoperim acolo până la cel mai sumar costum de baie, iar acasă nu am face niciodată acest lucru? A fi creștin înseamnă a fi perseverent în ceea ce spui, crezi și faci. **A fi creștin înseamnă să rămâi același, mereu și pretutindeni**, iar nu într-un fel aici și în altul acolo, unde îți permiți să faci ceea ce niciodată nu-ți permiți în celălalt loc. Deci, problema mării în costum de baie nerușinat nu se pune.

(va urma)

Medicină și post

„A zis Amma Sinclitichia:

Caută măsura cea potrivită. Toată vremea ta să-ți fie o regulă a postului. Să nu postești patru sau cinci zile și în cealaltă să dezlegi cu mulțime de mâncări. Ca pretutindeni, trecerea măsurii este făcătoare de stricăciune."

Folosirea postului în tratamentul Covid și post Covid

De 2 ani și jumătate, problema omenirii se numește COVID-19. Dar Dumnezeu nu îngăduie problema fără să dea și soluția. În primul rând este vorba de cea duhovnicească – pocăința și îndreptarea vieții. Dar nu trebuie ignorată și partea trupească. În toată lumea, de când a apărut acest virus, sunt medici care studiază tot ce ține de el și de tratamentul bolii într-un chip care să nu afecteze pe alte părți organismul.

Datele problemei:

Când corpul uman este infectat cu SARS-COV2, virusul păcălește sistemul imun și pătrunde în celule legându-se prin proteinele sale Spike de receptorii celulari.

Rezolvarea prin tratament:

În Statele Unite, la scurt timp după declanșarea pandemiei COVID-19, s-a creat o alianță a medicilor din linia întâi condusă de profesorul Paul E. Marik cu scopul de a dezvolta un protocol de tratament cât mai eficient. Astfel, ei au descoperit că Ivermectina, un medicament antiparazitar, are proprietăți anti-virale și antiinflamatorii foarte puternice împotriva COVID-19.
Însă tot medicii au observat că boala poate avea gravitate mai mare sau mai mică, iar recuperarea post-covid depinde și ea de unele aspecte. Marik și Kory s-au concentrat pe ceea ce atrăsese atenția lumii medicale cu câțiva ani în urmă: descoperirea calităților postului asupra organismului.

Ajutor suplimentar în tratamentul Covid și post-Covid:

Medicii Marik și Kory, descoperitorii tratamentului cu Ivermectină, propun acum **postul intermitent ca recuperare post-vaccin și post-Covid.**

Ideea pornește de la **autofagia** dată de postul intermitent, pentru care Profesorul Yoshinori Ohsumi a luat premiul Nobel în 2016. Ce este autofagia? Autofagia este un proces de curățare, reciclare și regenerare celulară, iar mecanismele autofagiei sunt activate de postul fără hrană solidă, fără alimente. Este vorba despre înfometare controlată, despre lucrurile bune care se întâmplă în organismul nostru în lipsa temporară a hranei solide. Prin procesele autofage organismul elimină toxinele, virușii, bacteriile, reciclează componentele celulelor deteriorate sau bolnave și le transformă în energie.

Postul intermitent stimulează autofagia, **capacitatea organismului de a se curăța de toxine**. Mai mult, după 12-14 ore de post, organismul trece de la epuizarea glucozei din sânge la utilizarea grăsimilor. Corpul uman infectat cu SARS-COV2 se poate regenera prin postul intermitent. Acesta acționează tocmai pentru **neutralizarea proteinei Spike**.

Postul intermitent are o serie de beneficii și în cazul altor boli. A fost demonstrat că **poate reduce riscul de diabet și boli cardiovasculare, de cancer și boli inflamatorii**. O nouă cercetare cu privire la complicațiile post-COVID-19 constată faptul că persoanele care țin frecvent post intermitent, sunt mai puțin predispuse să dezvolte sechele post-covid.

Cercetătorii asociază postul intermitent practicat regulat cu un risc diminuat de spitalizare la pacienții care au suferit de COVID-19, scăzând semnificativ rata mortalității. Postul intermitent ar trebui evaluat pentru posibilitatea utilizării preventive sau terapeutice pe termen scurt și lung, ca adjuvant al schemei de tratare a severității infecției COVID-19.

Ce este de fapt postul intermitent?

Este consumul de alimente doar într-o anumită fereastră orară din zi. Cel mai popular tip de post intermitent este după formula 16:8 (16 înseamnă numărul de ore din zi cu pauză alimentară, 8 reprezintă intervalul orar în care se pot consuma alimente). De exemplu: cineva mănâncă prima masă a zilei la ora 12 la amiază, iar ultima masă la ora 20. Apoi face o pauză, nemâncând nimic până a doua zi la ora 12. Ora de început a ferestrei de masă se alege în funcție de programul și posibilitățile fiecăruia. În această fereastră se mănâncă hrană sănătoasă și bogată în vitaminele necesare organismului. Dacă cineva nu își poate imagina începutul zilei fără un mic dejun consistent, poate sări peste masa de seară. Totuși este important să se respecte raportul de 16/8. În afara intervalului de masă se poate bea apă, cafea neîndulcită și băuturi fără calorii. O altă formulă este cea de 12/10, în care intervalul orar în care se poate mânca pe parcursul a 24 de ore crește la 10 ore.

În final menționăm că în țări precum Germania, Elveția, Rusia sunt clinici specializate pe tratarea bolilor prin intermediul postului. Așadar, medicina confirmă eficacitatea și trupească a acestei arme date de Dumnezeu oamenilor pentru a lupta cu răul adus în lume prin păcat.

(Mulțumim doctorului Iosif pentru materialul pus la dispoziție pentru realizarea acestui articol)